

# 多食穀類和魚·患氣喘機率低

最新一期《Thorax》醫學期刊，有一篇由荷蘭“國家公衛暨環境學院”史密特博士等所合撰之研究報告指出：充分攝取全穀類可有效降低兒童氣喘的發生率達 54%，而魚則減低 66%，對哮喘(喉中有聲響)則可分別降低 45%和 56%。

## 氣喘·過敏·鼻竇炎 環環相扣 突發胸悶·胸痛·難以治癒的咳嗽 不能輕忽

長庚兒童醫院內科部主任黃璟隆指出，調查發現台灣的國中小學生，近 20%曾有氣喘，50%有鼻子過敏經驗。而更多患者同時具有多種症狀，包括氣喘、鼻子過敏、鼻竇炎，這些是會相互伴隨發生的慢性呼吸道疾病。

氣喘的兒童，超過 70%有鼻子過敏症狀；而鼻子過敏的孩子，也有近 40%曾經歷氣喘的胸悶、胸痛、夜咳等不適症狀。

(96.1/4：摘自 95. 12/19、12/29 中國時報·E3、E5)

